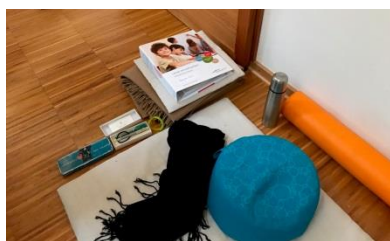




## Schulprojekt „Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen“

### *Weil Achtsamkeit im Alltag stärkt*

- Praxiserprobt und dauerhaft umsetzbar
- Tägliche Achtsamkeitsübungen, Lernstrategien und gewaltfreie Kommunikation an Grundschulen
- Komplettes Weiterbildungs- und Unterrichtskonzept für die Lehrkräfte



### **Ziel & Ausrichtung**

Die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung möchte schon jungen Menschen, unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen den Zugang zu Achtsamkeit ermöglichen. Das Konzept „Lernen mit Achtsamkeit und Stille“ erreicht Kinder alltagsbezogen und gestaltet so ein achtsames Schulleben mit.

„Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen“ ist aufgrund des großen Interesses von Lehrer\*innen entstanden. Die erfolgreiche Weiterbildung „Lernen mit Achtsamkeit und Stille an weiterführenden Schulen“ wurde dazu speziell auf die Anforderungen im Grundschulbereich hin weiterentwickelt.

Ziel des Projekts an den Schulen ist es, dass die Kinder lernen, die eigene Körper- und Gedankenwelt besser wahrzunehmen, um auf stressige Situationen auf Dauer gesünder zu reagieren. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, um sich selbst besser zu regulieren. Dadurch können sie in Konfliktsituationen gelassener handeln, das Gelernte besser anwenden und ihre Aufmerksamkeit bewusster lenken.

### **„Lernen mit Achtsamkeit“ stärkt die Kinder**

- in ihrer Eigen- und Fremdwahrnehmung
- in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Selbstregulation
- in ihrer Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- im Umgang mit stressigen Situationen
- in ihrer Resilienz

### **Schülerstimmen**

aus einer 3. Klasse nach 12 Wochen „Lernen mit Achtsamkeit“:

„Ich habe gelernt mich besser auf meinen Atem zu konzentrieren und dann werde ich ruhiger und entspannter dadurch.“

„Ich kann besser mit meiner Wut umgehen und raste nicht mehr so schnell aus.“

„Ich fand es witzig, meine Gedanken zu beobachten.“

„In unserer Klasse war es während den Übungen und auch danach viel ruhiger, alle waren viel entspannter, das fand ich schön.“



„Ich atme vor den Klassenarbeiten jetzt immer tief ein und aus, das hilft mir um mich zu konzentrieren und an meine Aufgaben zu denken.“

„Wir sind in der Klasse freundlicher miteinander umgegangen, das fand ich schön.“

### **Konzept**

Um die Schüler\*innen in „Lernen mit Achtsamkeit und Stille“ zu unterrichten, bietet die Stiftung eine Weiterbildung für Lehrkräfte an Grundschulen an. Die Schulen, die „Lernen mit Achtsamkeit“ einführen möchten, stellen in den 3. Klassen pro Woche eine Schulstunde (zum Beispiel aus dem Bereich Sachunterricht) für das Thema zur Verfügung. Soweit möglich, liegt diese Stunde in der Hand der Klassenlehrkraft. Sie leitet auch, über die wöchentliche Stunde hinaus täglich eine kurze Achtsamkeitsübung in ihrer Klasse an.

Das Konzept kann auch auf andere Jahrgangsstufen innerhalb der Grundschule angewandt, adaptiert und entsprechend verändert werden.

Die Inhalte der Module basieren auf dem MBSR-Programm, Elementen der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, einfachen Yoga- und eutonischen Übungen, traditionellen Zen-Übungsformen und dem Curriculum „Lernen mit Achtsamkeit“.

### **Weiterbildung "Lernen mit Achtsamkeit und Stille" für Lehrer\*innen an Grundschulen**

Die Weiterbildung umfasst 5 Module a 2 Tage und vermittelt die Fähigkeit, Achtsamkeit in Verbindung mit Lernstrategien und Elementen der gewaltfreien Kommunikation zu unterrichten. Dazu liefert sie die Inhalte von 18 fertig ausgearbeiteten Unterrichtsstunden. Außerdem wird viel Wert darauf gelegt, die eigene Haltung der Achtsamkeit zu stärken und auszubauen.

Das Konzept dieser Weiterbildung verbindet die Vermittlung von Lernstrategien mit einer säkularen Achtsamkeitspraxis. Die Teilnehmenden bekommen darüber hinaus ein Konzept an die Hand, ihre schulinternen Kolleg\*innen in Achtsamkeitsübungen so anzuleiten, dass diese sie mit den Schüler\*innen selbst durchführen können.

Die Weiterbildung „Lernen mit Achtsamkeit in der Grundschule“ wurde von Alexandra Andersen und Ulrike Steinmann entwickelt. Das Konzept für die Grundschule ist von Ulrike Steinmann seit dem Schuljahr 2018/19 erprobt. Die Module werden gemeinsam mit dem Diplom-Sozialarbeiter, Traumatherapeut und Zen-Meister Manfred Rosen durchgeführt. Alexandra Andersen ist Gymnasiallehrerin (OStRin), Trainerin für gewaltfreie Kommunikation, Yoga- und MBSR-Lehrerin. Ulrike Steinmann ist Grundschullehrerin, Achtsamkeitstrainerin für Kinder, ausgebildet in Energie- und Bewusstseinsmedizin, MBSR-Lehrerin, und hat einige Jahre in der Lehrerfortbildung und in Schulleitung gearbeitet.

Die Weiterbildung stärkt die Lehrer\*innen

- in ihrer Präsenz und ihrem Zugriff auf die eigenen Ressourcen
- im achtsamen Umgang mit Schüler\*innen und Kolleg\*innen
- in der Vermittlung von wirksamen Lernmethoden
- in der Einführung von „Lernen mit Achtsamkeit“ an der eigenen Schule

### **Umsetzung & Nachhaltigkeit**

Das Projekt zielt darauf ab, den LehrerInnen die Einführung von „Lernen mit Achtsamkeit“ so einfach wie möglich zu machen. Deswegen erhalten sie im Rahmen der Weiterbildung fertig ausgearbeitete und erprobte Unterrichtsstunden für ein halbes Schuljahr mit allen dafür benötigten Übungsanleitungen sowie ein fertiges und ebenfalls erprobtes Konzept, um ihre KollegInnen für die morgendlichen Achtsamkeitsübungen anzuleiten.

Über die fertigen Achtsamkeitsstunden hinaus, erhalten die Teilnehmenden Anregungen, wie sie die Schulstunden zu „Lernen mit Achtsamkeit“ ggf. modifizieren können.



Durch die täglichen Achtsamkeitsübungen am Morgen in den beteiligten Klassen gewinnt das Thema für die Schüler\*innen an Präsenz und Kontinuität. Achtsamkeit findet nicht ausschließlich in einer dafür vorgesehenen Unterrichtsstunde statt, sondern wird täglich geübt.

Es ist sehr empfehlenswert und wirklich gewinnbringend, wenn sich zwei Lehrkräfte einer Schule zu dieser Weiterbildung anmelden, um gemeinsam die Inhalte aufzunehmen und sich vor allem in der eigenen Schule immer wieder austauschen zu können und im Team an der Umsetzung des Konzepts zu arbeiten. Gleichzeitig soll dies keine Teilnahmevoraussetzung sein!

Über eine Kooperation mit dem Anbieter einer Achtsamkeits-App für Kinder, besteht grundsätzlich die Möglichkeit ergänzend eine digitale Form der Achtsamkeitspraxis für eine nachhaltige Umsetzung zu integrieren.

### **Inhalt der Module**

Die 5 Module sind so aufgebaut, dass die Fähigkeit Achtsamkeit in Verbindung mit Lernstrategien zu unterrichten ebenso gefördert wird, wie die eigene Achtsamkeitspraxis. Diese ist unbedingte Voraussetzung, um den Unterricht authentisch zu gestalten. Die nötige Theorie wird stets mit Praxis untermauert und erfahrbar gemacht. Das Konzept der Achtsamkeitsstunden für den Unterricht wird durch praktische Beispiele und Übungsformen zugänglich und die Umsetzung alltagsnah trainiert.

#### **Modul 1: Achtsamkeit als innere Haltung**

Begriffsklärung, Übungen mit Formaten aus MBSR, Yoga, Zen; Einführung in das Unterrichtskonzept, Vorstellen und Erarbeiten der Unterrichtsstunden zum Thema „Körperliche Wahrnehmung & Lernen lernen“.

#### **Modul 2: Achtsame Kommunikation und Selbstempathie**

Übungen mit Formaten aus MBSR, Yoga, Zen; Einführung gewaltfreie Kommunikation, Vorstellen und Erarbeiten der Unterrichtsstunden zum Thema „Körperliche Wahrnehmung & Sinne“.

#### **Modul 3: Achtsame Kommunikation und Empathie für andere**

Übungen mit Formaten aus MBSR, Yoga, Zen; Begriffsklärung Empathie, Selbsterfahrung Empathie, Vorstellen und Erarbeiten der Unterrichtsstunden zum Thema „Gedanken und Gefühle“.

#### **Modul 4: Achtsamkeit als Unterrichtsfach**

Übungen mit Formaten aus MBSR, Yoga, Zen; Vorstellen und Erarbeiten der Unterrichtsstunden zum Thema „Mitgefühl & Dankbarkeit“, Praxistraining.

#### **Modul 5: Achtsamkeit als Schulkonzept/Schulinterne Weiterbildung des Kollegiums**

Übungen mit Formaten aus MBSR, Yoga, Zen; Inhalte und Möglichkeiten der Kolleg\*innen Weiterbildung

Für alle Module wird ein Manual zur Verfügung gestellt, das die Inhalte der Module nachhaltig dokumentiert. Alle Unterrichtsstunden sind in einem Materialordner zusammengefasst, den die Teilnehmer\*innen Modul für Modul erhalten, so dass ihnen am Ende der Weiterbildung alles kompakt und mit Kopiervorlagen zur Verfügung steht.

### **Voraussetzungen**

Alle Lehrerinnen und Lehrer, die an Grundschulen unterrichten, sind eingeladen, an dieser Weiterbildung teilzunehmen, wenn sie eine starke Bereitschaft in sich tragen, Achtsamkeit in ihr Leben und besonders auch in ihren Schulalltag integrieren zu wollen. Sie sollten sich für die aktive Mitgestaltung eines achtsamkeitsbasierten Arbeitens mit Kolleg\*innen und Schüler\*innen begeistern können und über die Möglichkeit verfügen, „Lernen mit Achtsamkeit“ an ihrer Schule zu etablieren.

Für die Weiterbildung ist es auch wichtig, in Peergroups zu arbeiten, Selbsterfahrungen zu protokollieren und zu reflektieren, und mit großer Offenheit und Experimentierfreudigkeit an das neue „Unterrichtsfach“ heranzugehen.



**Termine 2024 (Kurs 24LG04):**

Modul 1: Sonntag, 02.02.24 / 18.00 Uhr bis Dienstag, 04.02.24/ 12.00 Uhr

Modul 2: Freitag, 01.03.24 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 03.03.24/ 12.00 Uhr

Modul 3: Freitag, 14.04.24 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 16.04.24/ 12.00 Uhr

Modul 4: Freitag, 03.05.24 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 05.05.24/ 12.00 Uhr

Modul 5: Sonntag, 07.06.24 / 18.00 Uhr bis Dienstag, 09.06.24/ 12.00 Uhr

Jeweils auf dem Benediktushof in Holzkirchen

**Kursgebühr pro Teilnehmer\*in 500,-€**

Davon entfallen 450,- € auf die Kursgebühr für alle 5 Module komplett und 50,- € auf den Materialbeitrag für ein weiterbildungsbegleitendes Manual und den Materialordner für 20 Unterrichtsstunden.

**Die Weiterbildung wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis-Jäger Stiftung.**

**Die Anmeldung erfolgt ab September 2023 über [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)**